



Faculdade de Ciências da Saúde – FACS
Curso de Psicologia

Psicoterapia Como um Processo: Imagem de Si na Abordagem Centrada na Pessoa

Elisabeth Rodrigues Castanho

BRASÍLIA, DF.

DEZEMBRO - 2007

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Saúde – FACS
Curso de Psicologia

**Psicoterapia Como um Processo: Imagem de Si
na Abordagem Centrada na Pessoa**

Elisabeth Rodrigues Castanho

Brasília, DF. Novembro – 2007

Elisabeth Rodrigues Castanho

Psicoterapia Como um Processo: Imagem de Si
na Abordagem Centrada na Pessoa

Monografia apresentada como um dos requisitos para obtenção do grau de psicólogo
com ênfase na área da Psicoterapia Centrada na Pessoa
sob a orientação do professor Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB

Faculdade de Ciências da Saúde – FACS

Curso Psicologia

Brasília, DF. Novembro - 2007

Psicoterapia Como um processo: Imagem de Si
na Abordagem Centrada na Pessoa

Dedico esse trabalho ao leitor desejando que possa considerar, sempre, a excelência da sua natureza humana que transcende a racionalidade e, particularmente, que encontre a si mesmo e a possibilidade de auto-realização em sua vida.

Brasília, DF. Novembro - 2007

Agradecimentos

Agradeço a Deus por ser contemplada com sua herança. Ser abençoada com um potencial, cujas forças vitais, permitem-me o tempo de crescer e reconhecer-me em tudo que sou;

aos meus amigos, auxiliares na conquista deste objetivo;

ao orientador desse trabalho, Professor Frederico Guilherme Ocampo Abreu, pela dedicação e respeito á minha escolha;

em especial, aos meus queridos filhos, Marcelo e Danielle, incentivadores e colaboradores no contínuo das minhas realizações, por acreditarem na minha força de conquista.

Brasília, DF. Novembro - 2007

Sumário

Resumo.....	vii
Introdução.....	
Capítulo I – O Conceito da Imagem de Si na Abordagem Centrada na Pessoa.....	12
1.1 Imagem de si.....	12
Capítulo II – Princípios da Abordagem Centrada na Pessoa na Psicoterapia.....	23
2.1 Atitudes Facilitadoras.....	23
2.2 Respostas Reflexivas.....	27
Capítulo III – A Dinâmica Processual da Psicoterapia na Abordagem Centrada na Pessoa.....	31
3.1 Psicoterapia Como um Processo.....	31
3.2 As Sete Fases da Psicoterapia.....	34
Capítulo IV – Metodologia.....	39
4.1 Participante.....	39
4.2 Materiais.....	39
4.3 Coleta de Dados.....	40
4.4 Análise de Dados.....	41
Capítulo V – A Psicoterapia Como um Processo na Mudança da Imagem de Si: Apresentação e Discussão de um Caso Clínico.....	42
5.1 Síntese da História de Vida do Cliente.....	42
5.2 Síntese da História Clínica do Cliente.....	44
5.3 Evolução do Processo Terapêutico.....	45

5.3.1 Primeira e Segunda Fase.....	46
5.3.2 Terceira Fase.....	48
5.3.3 Quarta Fase.....	49
Capítulo VI – Considerações Finais.....	53
Referências Bibliográficas.....	56
Anexos.....	58
Anexo I: Termo de Consentimento.....	59

Resumo

Esse estudo aborda a mudança da imagem de si, por meio da psicoterapia como um processo, na Abordagem Centrada na Pessoa, a partir das contribuições conceituais de Carl R. Rogers e seus seguidores. Explora-se a dinâmica da apropriação da imagem de si pela apreensão da experiência vivida. Pretende-se, com esse trabalho, intensificar nos leitores o desejo de refletir sobre a capacidade do indivíduo de otimizar seus próprios recursos e potencialidades para alinhar-se ao seu próprio eu, a imagem de si. O objetivo geral é investigar o processo da mudança da imagem de si mobilizada pela recomposição do sistema genuíno de funcionamento do organismo (indivíduo como um todo), conforme sua evolução terapêutica apresentada na sucessão das sete fases do contínuo da Psicoterapia Centrada na Pessoa. Propõe-se, como objetivos específicos, examinar três formulações: i) o nível diferencial entre a imagem de si (do cliente) no início e depois da psicoterapia como um processo; ii) o modo pelo qual a mudança na imagem de si influencia nas experiências do indivíduo; iii) os efeitos resultantes do processo terapêutico sobre o contato que o cliente faz consigo mesmo. A metodologia utilizada compreendeu a revisão da literatura, com ênfase nas proposições de Rogers e outros autores da mesma tradição teórica sobre a Abordagem Centrada na Pessoa, além do exame de um caso clínico avaliado na prática da Psicoterapia Centrada na Pessoa, com intuito de ilustrar os aspectos discutidos na teoria. O caso clínico explorado foi constituído por um único participante, cliente em psicoterapia individual, conduzida por uma aluna/estagiária do último ano do curso de formação de psicologia sob orientação de um professor qualificado e inscrito no CRP – Conselho Regional de Psicologia, constando os procedimentos da escola-clínica do Centro de Formação de Psicólogos – CENFOR. No que se refere ao nível diferencial entre a imagem de si (do cliente) no início e depois da psicoterapia como um processo, o caso clínico permitiu constatar que houve efetiva mudança da imagem de si, levando o cliente a um melhor reconhecimento das suas capacidades reais e potenciais. No que diz respeito ao modo pelo qual a mudança na imagem de si influencia nas experiências do indivíduo, observou-se uma tendência do cliente a transferir o seu foco de atenção para o momento presente e a assumir a responsabilidade pela suas decisões e pelo curso da sua vida. Quanto aos efeitos resultantes do processo terapêutico sobre o contato que o cliente faz consigo mesmo, este passou a recorrer aos seus próprios critérios – em lugar de terceiros – para sua auto-avaliação e aceitando mais a si mesmo, necessita menos da aceitação dos outros. Em termos das sete fases da psicoterapia como processo, o estágio de evolução do cliente corresponde aproximadamente à quarta fase. O exame do caso clínico, portanto, permitiu ilustrar as quatro primeiras fases da psicoterapia como um processo.

Palavras-chave: Psicoterapia; Imagem de si; Abordagem Centrada na Pessoa.

Este estudo trata da mudança da imagem de si, por meio da psicoterapia como um processo, sob a luz das contribuições conceituais de Carl Ransom Rogers e seus seguidores, na Abordagem Centrada na Pessoa. Diz respeito à dinâmica da apropriação da imagem de si pela apreensão da experiência vivida. Edifica-se sob a égide do interesse de intensificar nos leitores o desejo de refletir sobre a capacidade do indivíduo de utilizar seus próprios recursos e potencialidades como possibilidade de ampliar a consciência para um maior reconhecimento de si mesmos, enquanto indivíduos como um todo e de fortalecer sua identidade. Este estudo origina-se, ainda, de um querer fazer com que o leitor perceba a relevância da Abordagem Centrada na Pessoa como uma filosofia das relações interpessoais que privilegia e confirma a excelência dos seres humanos em sua natureza, sua tendência inata à auto-realização pessoal e social.

Todo desempenho para desenvolver este projeto surge, também, da crença de que se essa abordagem filosófica consagra a singularidade humana, esta mostra igualmente o caminho possível e fundamental para se retomar as dimensões subjetivas da existência humana. Refere-se à psicoterapia como um processo de encontro com íntimo significado do ser diferenciado e potencialmente possível de se confirmar a si mesmo e diante da presença do outro, como tal. É a partir do funcionamento pleno do organismo (indivíduo como um todo) que Carl R. Rogers, Raquel Rosenberg, Marian Kinget e outros autores mencionados em suas obras, perspectivam o estabelecimento da verdadeira identidade do eu, imagem de si.

Em Rogers & Kinget (1977a) o padrão conceitual que define a *experiência de si*, é entendido como parte integrante da personalidade, por meio dos seguintes termos: *organismo*, *avaliação organísmica*, *campo perceptual (campo experiencial)*, *tendência atualizante*, *congruência e incongruência*, envolvidas na reorganização das experiências que o indivíduo faz na construção da imagem de si. Essa composição de conceitos com gradual ordenação são os elementos constitutivos da imagem real de si (Self real), e imagem ideal de si (Self ideal).

Rudio (2003) contextualiza a imagem de si como dimensão central no espaço terapêutico da Abordagem Centrada na Pessoa, enfatizando o quadro de referência interna do cliente como fonte de mudança e reajustamento da imagem do eu. Este autor privilegia a imagem de si como um dos principais conceitos constitutivos da complexa teoria da personalidade, que somada a uma tendência ao desenvolvimento inerente ao indivíduo, participa fundamentalmente do campo perceptual. É precisamente por meio desse campo de percepção que o indivíduo dá a si mesmo um significado emergente do sentido das experiências que faz consigo, com os outros e com o meio ambiente.

Rogers e Rosenberg (1977) sobre a percepção, dão ênfase no aqui-agora e sublinham o fato de que havendo uma maior amplitude de autopercepção é possível reconhecer outros modos de consciência; atribuem à percepção um papel relevante na formação do autoconceito e na condição de possibilidades de escolhas alternativas de comportamentos.

A distorção da auto-imagem, a conduta inadequada, a incapacidade de enfrentar uma nova situação, novas limitações pessoais são algumas formas assumidas por um processo que podemos entender como, unicamente, um empecilho ao crescimento humano natural e completo. A diversidade de sensações e percepções ou sintomas de que reveste o grau de intensidade e de duração que o caracteriza são aspectos que não alteram o fenômeno básico do indivíduo estar sendo menos do que ele realmente poderia ser. (...) A terapia constitui um dos meios de prover condições externas, um apoio que permite à pessoa expor-se ao risco de enfrentar seus desconhecidos internos e ampliar sua autopercepção. Outros modos de consciência originam-se de uma nova auto-imagem mais confiante, da descoberta de recursos pessoais, da capacidade de levantar-se após uma queda. (pp. 60-61).

Para Rogers (1974), a função do psicoterapeuta, não é dirigir o cliente, por meio de seus próprios critérios, mas acompanhá-lo no seu processo de autodescoberta e respeitá-lo em seu ritmo, assumindo, portanto, uma atitude receptiva como possibilidade para o cliente descobrir acessar e processar suas atitudes experimentadas, mas rejeitadas pela sua consciência.

Assim, na perspectiva da autora Nunes (1997):

(...) O objetivo do profissional de relação de ajuda, não é o de conduzir (guiar) a pessoa que pede ajuda em função daquilo que considera ser o melhor para o outro (o que pede), mas antes ajudá-lo a abrir portas dentro de si, de modo a encontrar a resposta que, naquele momento, é a mais possível e mais coerente com o seu estar no mundo. (63).

Hycner (1995) por outras palavras, atualiza de modo interessante a relação terapêutica, cujos elementos constitutivos da psicoterapia, integra o pensamento, o sentimento, a ação, na cura por meio do encontro entre o eu-psicoterapeuta e o eu-cliente, prática designada por ele de dialógica.

(...) O elemento básico da cura – visa restaurar o centro pessoal atrofiado e não apenas fazer um rápido reparo. (...) Quando as técnicas têm supremacia, o lado humano fica obscurecido. A técnica precisa estar baseada na relação entre pessoa a pessoa, uma abertura genuína para com os outros tende a evocar uma resposta recíproca. A atitude com me aproximo do outro é, também, a atitude com que me aproximo de mim mesmo. (pp.22-25).

Por objetivo geral deste estudo, entende-se a investigação do processo de mudança da imagem de si mobilizada pela recomposição do sistema genuíno de funcionamento do organismo (indivíduo como um todo), conforme sua evolução terapêutica apresentada na sucessão das sete fases do contínuo da Psicoterapia Centrada na Pessoa.

Com vistas às respostas esperadas e conclusivas para este trabalho, propõe como objetivos específicos, consiste em explorar três formulações: i) o nível diferencial entre a imagem de si (do cliente) no início e depois da psicoterapia como um processo; ii) o modo pelo qual a mudança na imagem de si influencia nas experiências do indivíduo; iii) analisar os efeitos resultantes do processo terapêutico sobre o contato que o cliente faz consigo mesmo.

Reconhece-se, também, a importância de explorar a metodologia utilizada nesta psicoterapia como constante avaliação da evolução terapêutica. Assim, intenciona-se demonstrar suas diferentes fases por meio da ilustração de um caso clínico de psicoterapia individual.

O presente trabalho está estruturado, fundamentalmente em seis capítulos: o Capítulo I diz respeito a conceitualização da imagem de si; o Capítulo II aborda a técnica das respostas reflexivas utilizadas pelo psicoterapeuta para refletir as expressões verbais e não verbais do cliente: i) *reiteração ou reflexo simples*, ii) *reflexo de sentimentos e atitudes*, iii) *elucidação ou clarificação das vivências emocionais*; a conduta do terapeuta: i) *consideração positiva incondicional*, ii) *autenticidade*, iii) *compreensão empática*, atuantes na mudança da imagem que o indivíduo tem de si desde o início da psicoterapia. O Capítulo III expõe os conceitos fundamentais das sete fases do contexto da psicoterapia considerada como um processo; verifica a ação progressiva de seus movimentos e seus efeitos pertinentes à imagem de si. O Capítulo IV refere-se às questões metodológicas: participante, materiais utilizados, coleta e análise de dados. O Capítulo V apresenta o caso clínico do cliente e discute a evolução do seu processo terapêutico. Em seguida o Capítulo VI faz referências à conclusão dos resultados da pesquisa.

Capítulo I

O Conceito da Imagem de Si na Abordagem Centrada na Pessoa

1.1 - Imagem de Si

De acordo com Rogers & Kinget (1977a) são os sentimentos, as crenças e os valores do indivíduo que se constituem em sua expressão de vida abrangendo toda sua dimensão, tanto interna como externa. A imagem de si é constituída por todos os acontecimentos do campo fenomenológico que são reconhecidos pelo indivíduo como *sou eu*, pois a configuração de suas experiências é estruturada nas relações do eu com os outros, com o ambiente em que vive e com os valores qualitativos atribuídos pelas suas distintas percepções. A este processo se designa experiência de si

Rogers & Kinget (1977a), afirmam:

Imagem do eu (ou de si) serve para designar a configuração experiencial composta de percepções relativas ao eu, as relações do eu como o outro, com o meio e com a vida, em geral, assim como os valores que o indivíduo atribui a estas diversas percepções. Esta configuração se encontra num estado de fluxo contínuo. (...). Outra característica importante desta configuração experiencial é que ela é disponível à consciência – ainda que não seja plenamente consciente (a noção de imagem não pode, portanto, ser tomada num sentido visual ou concreto). (p.165).

A configuração da imagem de si somente é possível por meio de suas experiências. Segundo Rudio (2003), o indivíduo tanto pode construir uma imagem real de si quanto uma

imagem ideal de si. A primeira é uma imagem atualizada percebida pelo indivíduo diante do que, verdadeiramente, ele está sendo. Esta corresponde ao *Self* real; e a segunda se constitui em uma imagem não atualizada que o indivíduo acredita ser ele, portanto, constitui o Self Ideal que pode se traduzir em uma falsa imagem de si mesmo. Na imagem real de si, o indivíduo possui um centro de avaliação que o permite distinguir, aceitar e vivenciar sua experiência dentro de seus próprios critérios. Assim saberá se uma experiência tem ou não valor para si mesmo, tendo consciência de que certas manifestações que por ele são experimentadas como agradáveis podem ser desagradáveis para outras pessoas e também podem acontecer situações em que se dá o inverso. Desse modo, ele tem consciência das diferenças entre si e as pessoas que para ele são significativas; não confundirá sua forma de pensar com a do outro e se modificar, ou não, seu comportamento será conforme seus próprios critérios individuais. Na imagem ideal de si a percepção do indivíduo sobre si mesmo é incorreta e as suas experiências são avaliadas a partir de referenciais externos, dos critérios de outras pessoas que o indivíduo julga como significativas e então, passa a ser ver por meio dos critérios delas. Isto acontece porque o indivíduo sente necessidade de ser aceito, considerado positivamente por estas pessoas.

Rogers & Kinget (1977a) concordam que cada indivíduo possui seu mundo subjetivo que o diferencia de todas as outras pessoas. Esclarecem que a *imagem ideal*, *eu ideal* ou *Self ideal*, é a imagem que ele gostaria de ter ou quem pensa ele que é. A imagem ideal pode ser formada por ensinamentos que não passam pelo crivo da experiência e pelos conteúdos introjetados por outras pessoas que se constituem em um entrave ao crescimento do indivíduo na medida em que suas atitudes não conferem com seus próprios valores. Esse é um modo que o indivíduo encontra para se adequar à realidade externa e aceitá-la como é. Afirmam que quanto maior o nível de discrepância entre essas estruturas, maior será o seu nível de incongruência. Sustentam que experienciar corresponde a um processo contínuo de mudanças vivenciadas pelo organismo,

sejam estas acessíveis ou não à consciência. Cabe dizer que quando a representação é distorcida modifica integralmente o sentido da experiência, seu verdadeiro significado. Complementam que o *Self real* é formado por todas as experiências vivenciadas pelo indivíduo; que é a composição do *Self real* e *Self ideal*, desses componentes que configuram a imagem de si.

Rudio (2003) supõe que os elementos da realidade são traduzidos pela percepção, como se esta fosse uma espécie de decodificador subjetivo, cuja versão especial possui significado peculiar a cada indivíduo, Assinala que essas traduções individuais, nem sempre são configurada na consciência como tal se apresenta na realidade, mas que são aproximadamente adequadas ao próprio entendimento do indivíduo sobre o mundo em que vive

Se o indivíduo se percebe – mesmo muito sutilmente – coagido a admitir atitudes ou traços que não reconhece como seus, o resultado pode ser um acirramento das defesas, ou por outro lado, uma desintegração de toda uma estrutura anterior que, apesar da falha, lhe era familiar. Por outro lado, a possibilidade de mudanças construtivas liga-se estreitamente a uma percepção mais ampla e precisa da realidade. Os elementos focalizados são em alguma medida reconhecidos pela pessoa como seus e podem, portanto, serem explorados mais a fundo. (p.65).

Costa (1996) enfatiza que a imagem de si pode ser entendida como sinônimo de autoconceito, entretanto, sendo o autoconceito pensado no aspecto social e como um processo valorativo do indivíduo com relação a si mesmo. Esta autora compreende o termo autoconceito como:

(...) um consctruto complexo, que se modifica e se reestrutura segundo o desenvolvimento do indivíduo, por isso há uma tendência a certas incoerências e variações de uma situação vivenciada pelo indivíduo à outra, e ainda a variações conforme o tempo. (...) O autoconceito é apenas uma das variáveis que intervém

no comportamento humano, não representa uma entidade estática independente das relações sociais do indivíduo, pelo contrário, ele é dinâmico e se modifica em função das experiências do indivíduo e também as influencia. (p.76).

Rogers (1961) explica que o termo digno de confiança se refere ao caráter essencial da natureza humana quando as características que se fazem presentes no indivíduo não são obstruídas; uma vez que o indivíduo esteja inserido em um ambiente de condições favoráveis estas características se manifestam como aprendizagem do seu modo de ser, sentir-se e agir no mundo. Acrescenta que de outra forma, se bloqueadas suas condições de impulso, o indivíduo perde provisoriamente as capacidades que o fazem merecedor de confiança. Sustenta ainda que no processo de funcionamento orgânico mais pleno, o indivíduo é capaz de experienciar plenamente seus sentimentos e reações, sua complexidade existencial tanto interna quanto externamente a ele; o indivíduo reconhece seu organismo como um todo, e isso implica em estar presente, organicamente, consciente em cada uma de suas ações, o que não significa o indivíduo plenamente aberto à experiência sem nenhuma condição de defesa. Não por ser infalível em sua conduta, mas porque se reconhece assim e está aberto, flexível para corrigir suas atitudes caso não satisfaça suas necessidades e desejos. É por considerar que a vida é uma força positiva, um processo que flui e se transforma dinamicamente que a Abordagem Centrada na Pessoa, se baseia na prevalência dos recursos que o indivíduo tem como disponíveis para as mudanças positivas da imagem de si no aqui e agora.

O mesmo autor conceitua organismo como sendo o indivíduo entendido em sua totalidade, em suas diversas dimensões: biológicas, psicológicas, sociológicas, culturais e envolvendo os sentimentos, pensamentos e emoções que comportam sua realidade subjetiva, ou seja, particularmente percebida. Integrados, estes aspectos originalmente iniciam a constituição

do indivíduo com toda sua particularidade, contribuindo para o seu desenvolvimento e crescimento.

Focalizando a questão do ajustamento do indivíduo e o que provoca seu desajustamento, Rogers & Kinget (1977a) ressalta que à medida que o indivíduo se desenvolve por meio das relações intra “consigo mesmo”, e interpessoais “em diferentes contextos ambientais”, sobrepõe-se uma parte designada campo fenomênico. Este tende a assimilar as experiências corretamente representadas na consciência e a distorcer ou eliminar as que não se identificam com os padrões conceituais representativos da imagem de si. Se as percepções das experiências não se identificam com a imagem de si estabelecida, estas podem ser simbolizadas incorretamente na consciência. Isto é, são distorcidas para serem aceitas e terem acesso à consciência. Caso contrário, ficam impedidas de serem representadas na consciência. São justamente, essas percepções incorretas o motivo dos desajustamentos psicológicos ou conflito entre as representações das experiências do organismo e a imagem de si. Por outro lado, quando essas simbolizações são ignoradas, as experiências não sofrem rejeição ou distorções, é como se não tivessem ocorrido. Quando o organismo está ajustado pode-se dizer que este é um *Self* aberto e está sempre construindo e incluindo novas experiências para a mudança na imagem de si.

Rudio (2003) justifica o processo da experiência distorcida (simbolização incorreta) como um desajustamento psicológico em que o indivíduo perde a comunicação consigo mesmo, ou seja, o desajustamento é de ordem interna. Por outro lado, Hycner (1995) afirma que a experiência distorcida é uma forma necessária de ajustamento como modo de preservar a parte real do *self*, a imagem verdadeira de si, de modo que a parte *não ser* é aceita e, exemplifica a neurose como um ajustamento. Também comenta que em determinados casos, romper com este ajustamento traz benefícios para o indivíduo.

As duas afirmações, acima, convergem no sentido de que por não conseguir discriminar entre seus valores e os valores dos outros, o indivíduo acaba por se organizar de forma a aceitar uma experiência que para ele é fundamental e passa a sentir e pensar como se ele fosse o outro, ajustando-se a um processo vivencial fora de si.

Novas experiências poderão indicar se os pensamentos, sentimentos e reações desse organismo são ou não incoerentes com o que o ele pensa que ele é. Se forem incoerentes, estas percepções se tornam estranhas à imagem de si

Rogers & Kinget (1977a) enfatiza que para manter a imagem de si torna-se necessário uma certa consistência da configuração que a representa. Refere-se às simbolizações incorretas como causadoras de um desgaste energético no organismo devido ao nível de tensão provocado pelo processo de distorção da experiência para que esta seja aceita na consciência, transformação da sua realidade objetiva destituída de um sentido pessoal, para uma realidade subjetiva, ser constituída de um sentido dado pelo indivíduo. Diante desses fatores, novas experiências é que poderão indicar se os pensamentos, sentimentos e reações desse organismo são ou não incoerentes com a imagem que o indivíduo faz de si. Se estes não forem coerentes, estas percepções se tornam estranhas a sua forma já existente de ser e conseqüentemente, produzindo resultados de ordem psicossomática, prejudiciais ao indivíduo em sua totalidade. O mecanismo de cura implica a necessidade de um ajustamento entre as experiências distorcidas, impressas inadequadamente na consciência e a imagem de si existente. Há uma rigidez na forma de o indivíduo perceber a si e a tudo que a ele diz respeito. Falta ao organismo uma capacidade de dinâmica da imagem de si, uma fluidez para seu desenvolvimento oportunizado pelas experiências; não há abertura desse organismo para acessar as representações corretas das experiências na consciência, única forma de produção de sentido, condição fundamental para o

seu crescimento e noção de uma relativa realidade de quem ele realmente é no momento atual. O indivíduo desajustado, por assim dizer, possui uma rigidez da imagem de si.

Rudio (2003) afirma que se a imagem de si for constituída por um indivíduo ajustado haverá sempre uma modificação natural (atualização) do conceito que o indivíduo tem de si mesmo. Isso não significa uma alteração no modo de organização da estrutura formada de sua imagem. Sintetiza que o indivíduo ajustado não precisa buscar modificar suas percepções por meio de suas experiências no sentido de que já são aceitas e simbolizadas corretamente na consciência. Sendo, ao contrário, o indivíduo que está desajustado e, portanto impedido de se comunicar corretamente com sua consciência devido a um desacordo entre a experiência e a simbolização das mesmas, ele precisa ampliar e modificar a forma de se perceber, pois a imagem que esse indivíduo tem de si não é real.

Rogers & Kinget (1977a) ao se referirem à mudança da imagem de si, enfatizam que o indivíduo conta com a tendência à atualização como um dos mecanismos necessários para seu ajustamento com o fim de conseguir um bom funcionamento do organismo; que a imagem de si é dinâmica e o indivíduo precisa se ajustar continuamente às transformações vivenciadas por ele. Afirmam que o *Self*, imagem de si, e a experiência organísmica sendo congruentes, isto é, coerentes entre si, funcionam conjuntamente em harmonia. Desse modo, a tendência à atualização do organismo não contraria a predisposição do indivíduo para experienciar e expressar livremente seus sentimentos e se aceitar como ele realmente é. Esses autores se referem ao conceito de *experiência organísmica*, que se traduz pelas experiências organizadas na estrutura da imagem que o indivíduo faz de si mesmo em congruência com a experiência de si. Porém, se tais experiências são incorretamente simbolizadas, existem conflitos ou incongruências entre a imagem de si e o organismo. Sendo assim, afirmam que o indivíduo é incongruente se por meio de suas experiências não se comunica corretamente com a sua consciência. Isto é, há

discordância entre as experiências que faz e a simbolização das mesmas. Assinalam, ainda, que em estado de incongruência, as simbolizações da experiência podem ocorrer por meio de uma distorção da experiência real como forma de não se contraporem à imagem que o indivíduo tem de si. Entretanto, esse estado de incongruência tende a ser percebido pelo indivíduo como um conflito entre sua real imagem e a imagem que gostaria de ter. Tal diferença é vivenciada como sofrimento, sentimento de menos-valia e de inadequação social.

Segundo Nunes (1997), existem três elementos de variações envolvidos no processo de desenvolvimento do indivíduo: i) as condições internas que garantem o funcionamento da sua parte biológica, inclusive as características hereditárias que diferenciam a formação de sua estrutura como um todo na fase intra-uterina; ii) a interação com o outro que é imprescindível no seu desenvolvimento do indivíduo e na sua diferenciação em relação às outras pessoas. A autora explica que é nessa relação que se conceitua a imagem de si como uma individualidade e se atualizam as potencialidades do indivíduo, como um ser único; sendo na efetivação dessa diferenciação que ocorre a consciência de si como pessoa; iii) as condições externas se referem às influências dos aspectos sociais e culturais do ambiente no qual o indivíduo se encontra inserido. Tais aspectos participam nas suas construções mentais e no desenvolvimento da sua personalidade.

Para Costa (1996) o autoconceito não pode ser entendido como dados absolutos acerca de quem o indivíduo é, mas quem ele percebe que é, ou seja, é para si uma verdade baseada em suas percepções sobre si mesmo e a forma como são experimentadas mediante suas experiências.

Rogers & Kinget (1977a) identificam o *Eu*, como *imagem do eu (de si)* ou em outro termo, *Self*, como a parte da personalidade que se constitui das experiências representadas na consciência; ressaltam que é a consciência que o indivíduo tem de si mesmo e que se revela na imagem de si, com a qual o organismo se apresenta a si mesmo e às pessoas. Para esses autores o

eu é o *Self*, e se o *eu* é o *Self*, então é a *imagem de si*; essas expressões são empregadas quando se trata de traduções que dizem respeito às construções de sentido subjetivo do indivíduo, enquanto que o termo *estrutura do eu* é utilizado para se referir às considerações do *eu* a partir de um ponto de referência externa. Os mesmos autores referem-se ao *Self* como uma parte da experiência orgânica, uma entidade naturalmente instável e dinâmica que se constitui à medida que o indivíduo vai adquirindo a *noção de eu*; definem o *Self* como um todo organizado num processo constante de construção.

Rogers (1974) considera o campo experiencial como individual, uma estrutura que admite o conjunto das experiências acessíveis à consciência; as sensações, percepções e sentimentos. Para esse autor, a personalidade constitui-se na totalidade das experiências, conscientes (simbolizadas corretamente ou incorretamente na consciência) e as inconscientes (não simbolizadas na consciência). Todos estes elementos se entrelaçam na formação da personalidade. O estudo da personalidade na Abordagem Centrada na Pessoa se concentra no modo de funcionamento do indivíduo como um todo. A partir da sua visão de homem considerado como totalidade e dotado de potencialidades originalmente positivas; de capacidade de auto-atualização e auto-realização, esse autor, conceitua o desenvolvimento da personalidade como um processo pelo qual o indivíduo se constitui em si mesmo.

Segundo Rudio (2003) imagem de si começa a ser construída a partir do nascimento da criança. É um processo que se desenvolve progressiva e continuamente e de maneira mais concreta em decorrência das relações da criança com os outros e com o seu mundo. É nessa dinâmica de relação que a criança se reconhece. De acordo com o que a criança ouve sobre si mesmo, ela constrói a imagem de si; afirma que a imagem de si, em consequência da tendência atualizante, é um resultado do desenvolvimento e crescimento da criança, baseados em sua experiência, aprendizagem e maturidade em contínua mudança. Sendo assim, em sua interação

com a realidade, a criança reage a um processo contínuo de valores positivos ou negativos para a constituição de sua imagem.

De acordo com Rogers (1974), ao começar apreender a si mesma como um objeto psicológico, que é ou não amado, a criança desenvolve a imagem de si; a parte relativa às suas experiências simbolizadas se diferencia e corresponde à sua consciência de existir e de atuar como um indivíduo (*experiência do eu*). Segundo esse autor, é na interação com o ambiente, que criança toma consciência de sua existência; essa consciência aumenta e se organiza cada vez mais para formar a *noção de eu*, consciência de si mesmo. Tal autor assinala que as pessoas são imprescindíveis ao desenvolvimento da criança (cuidadores), elas se convertem em uma fonte externa de avaliação ou julgamento sobre a experiência vivida pela criança (pessoas-critério) e comumente a criança adota essa avaliação externa como se fosse propriamente sua.

Ballone (2005) assinala que, por ser o amor tão importante para a criança, ela se deixa guiar não pelo aspecto agradável ou desagradável proporcionado pelas experiências que faz, mas pela expectativa de merecer a afeição das pessoas. Então, ela passa a agir de forma a garantir para si o amor e a aprovação que necessita e até a agir contra seu próprio interesse, desde que seja aceita, seu comportamento destina-se a agradar os outros. Segundo esse autor, tal condição não é ideal para a criança, pois ela nunca deveria ser pressionada a se despojar ou repudiar partes não atraentes, mas autênticas de sua personalidade. Uma vez que as crianças não sabem separar suas ações de seu ser total, reagem à aprovação de uma ação como se fosse aprovação de si mesma. Da mesma forma, reagem à punição de um ato como se estivessem sendo desaprovadas em geral.

Em confirmação ao exposto, Rogers & Kinget (1977a) dizem que o ser humano reage ante a realidade em função de uma tendência a atualizar suas potencialidades, o que corresponde a um esforço constante de interação consigo mesmo e com o mundo. A tendência atualizante é

considerada pelos autores como o princípio que faz supor a existência de atualização do organismo para sua auto-realização. Tiram como conclusão que no organismo existe um fluxo de forças de origem interna que ativa o ser humano rumo a um constante desenvolvimento de seu potencial visando a manter suas condições existenciais em seus diversos níveis. Além disso, deduzem que a tendência atualizante abrange a noção de motivação relacionada com a redução de tensões, necessidades e impulsos do organismo. Este é um movimento que leva o organismo a se reconhecer com autônomo, único.

Em Rudio (2003) a imagem de si se define pelo sentido que o indivíduo atribui à sua experiência abstraída da realidade concreta para subjetivar sua existência; que contínuas experiências são processadas em um único campo perceptual, núcleo de onde provém um conjunto de significados que se encontram em parte, disponível à consciência. Que à experiência é dado um sentido particular pelo indivíduo que a vivencia. Este conjunto organizado e mutável de percepções refere-se ao indivíduo e corresponde ao que se denomina *Self* ou imagem de si; este considerado como parte integrante da estrutura da personalidade. Compreende-se que o *Self* é a imagem de si percebida como uma tradução que o indivíduo faz de si mesmo bem como do mundo. Nesse processo de tradução há uma produção de sentido subjetivo que delineia a imagem de si.

Capítulo II

Princípios da Abordagem Centrada na Pessoa na Psicoterapia

As críticas à teoria de Rogers são feitas baseadas em pressuposições de que esta implica em uma utopia, que sua teoria é uma extensão idealista da corrente também denominada de romântica, portanto, irrealizável para seus críticos. Porém, são notáveis seus resultados positivos na mudança da imagem de si, do cliente, uma modificação, quer seja no seu comportamento, nas suas atitudes e personalidade, pois não se limita a um aumento de conhecimentos, mas que penetra profundamente todas as dimensões da sua existência.

Esta abordagem utiliza técnicas de intervenção que são apenas facilitadoras da mudança da imagem de si, do cliente, por entender que uma mudança efetiva somente é possível se realizada pelo próprio indivíduo. Estas técnicas permitem ao indivíduo se aceitar, se conhecer e se organizar em vez de ser organizado por recursos externos a ele.

Nesse capítulo serão expostos os conceitos que sustentam o princípio essencial do método psicoterápico centrado na pessoa a serem observados na atuação do psicoterapeuta, na sua relação com o cliente.

2.1 – Atitudes Facilitadoras

Conforme Rogers & Kinget (1977b) o papel do profissional na Abordagem Centrada na Pessoa se diferencia de outros tipos de intervenções terapêuticas no sentido de que não interfere no campo experiencial do cliente. O psicoterapeuta assume uma conduta estabelecida por um

conjunto de procedimentos respaldados teoricamente, como condição ideal, para possibilitar que o próprio cliente seja produtor autônomo da sua experiência.

Rogers & Kinget (1977a) postulam que em conformidade com a estrutura do eu, tendo em conta o caráter positivo do ponto de vista afetivo, da consideração positiva recíproca, este indivíduo passa a fazer as ressignificações da imagem que tem de si por meio das mudanças das suas próprias percepções e a conviver em harmonia consigo.

Camilo, (2001) explica que o essencial na comunicação entre o psicoterapeuta e o cliente é a abertura que leva a um do diálogo que promove o encontro de um com o outro, que a palavra é verdadeira quando cumpre reciprocidade da relação; o primeiro obtém uma correspondência recíproca do segundo e não se entre eles existe o diálogo somente na forma verbal. Um diálogo genuíno suscita respostas que instauram a pessoa singular única. O silêncio possui um sentido e, portanto, é uma resposta. Uma forma de diálogo capaz de dar respostas não é aquele expresso apenas em palavras.

Do ponto de vista de Rogers & Kinget (1977a), os três conceitos: i) *consideração positiva incondicional*, ii) *autenticidade*, iii) *compreensão empática* propiciam um clima afetivo que facilita uma abertura essencial para que o cliente possa se liberar de seus mecanismos de defesa. O autor se refere à liberdade experiencial, permitida na prática terapêutica da Abordagem Centrada na Pessoa, como condição para que se efetivem as simbolizações corretas das experiências e, portanto, fazer suas reelaborações internas. O psicoterapeuta se mostra imbuído de respeito pela pessoa do cliente, sabe que deve se abstrair de interferir na precisão do significado que o cliente constrói sobre suas experiências no aqui e agora.

Rudio (2003) inspirando-se no reconhecimento de que o ser humano tem capacidade de responder por suas questões existenciais, sustenta que em um clima nestas condições o cliente consegue se deslocar da rigidez para a flexibilidade quanto ao processo de experienciar,

passando da dependência para a autonomia. E para isso conta com sua tendência à auto-realização. Afirma que o organismo está sempre se auto-regulando por meio da imagem de si e modificando-a para alcançar esse objetivo.

Com base nos conceitos apresentados por Rogers & Kinget (1977a) o termo *compreensão empática* é entendido como a atitude do psicoterapeuta quanto à sua forma de se relacionar com o cliente no contexto terapêutico. Consideram que o nível de compreensão que o psicoterapeuta constrói na relação terapêutica com o cliente é uma das diferenças mais marcantes da Abordagem Centrada na Pessoa. Esse tipo de compreensão oferece a possibilidade de se entrar parcialmente no mundo subjetivo do cliente para entender o sentido do que por ele é expresso por meio das experiências que faz. Esse conjunto de qualidades facilitadoras (afetividade, receptividade, simpatia e acolhimento) do processo de comunicação produz uma relação de confiança e o cliente sente liberdade para apresentar-se a si mesmo. A relação empática é facilitada pela congruência, por uma consciência plena acerca das atitudes do psicoterapeuta. Uma relação congruente implica em receptividade em coerência com os sentimentos presentes, ser uma pessoa na relação com o cliente. A autenticidade do psicoterapeuta produz a confiança necessária para que o indivíduo elimine suas defesas.

Para Rudio (2003), o que produz os efeitos terapêuticos é a sintonização estabelecida entre o terapeuta e o cliente; as formas de comunicação além da reflexão, como é o caso da expressão de autênticos sentimentos por parte do terapeuta e não o método tido como intervenção. Tal autor informa que embora a prática da autenticidade não seja fácil, oportuniza uma relação de confiança que permite ao indivíduo uma crença na sinceridade do psicoterapeuta que produz a confiança necessária para que o cliente possa fazer as correções simbólicas, acontecendo assim, as modificações da imagem de si.

Por Rogers & Kinget (1977a), *autenticidade* é compreendida como sinônimo de congruência cujo significado abrange questões relativas ao comportamento e à personalidade. À autenticidade se refere uma posição de honestidade, de agir com originalidade. À congruência consiste ser o que realmente se é, assumir a imagem de si como expressão consciente da própria vida; é agir e pensar de acordo com o que se é realmente.

Segundo Rogers & Kinget (1977a) *consideração positiva* é receber e aceitar o outro no processo de relação constituído na Abordagem Centrada na Pessoa, quando o psicoterapeuta e o cliente abrem o em seu campo de experiência e consideram um ao outro de forma positiva. Ainda, os autores se referem à consideração positiva incondicional, isto é, sem imposições do psicoterapeuta para aceitar ou não o cliente. Aceitá-lo e respeitá-lo porque sabe da condição de sua natureza essencialmente positiva, das suas capacidades em potencial. É a capacidade de compreender o outro independente de como ele se apresenta como pessoa, compreender seu ponto de vista. Para os autores o indivíduo necessita de ser aceito como é. Isto ocorre quando o psicoterapeuta afeta o campo experiencial do cliente e este se sente aceito e acolhido. Em um nível mais abrangente é uma configuração de experiências relativas à imagem de si que é influenciada por outras pessoas que se destacam como significativas para ele. Dessa forma a consideração de uma pessoa por um indivíduo pode afetar a imagem de si positiva ou negativamente dependendo que significado esta tem para ele.

Rudio (2003) diz que o próprio indivíduo pode ter consideração positiva por si mesmo, *consideração positiva de si*, este sente respeito pelos próprios sentimentos, valores pessoais e amor-próprio independente da atitude de consideração positiva que o outro lhe atribua. Caso contrário, sente consideração negativa por si: baixa auto-estima, sentimento de rejeição e de inferioridade. Afirma que a necessidade de consideração positiva de si está intimamente ligada à consideração positiva ou negativa que os outros tem por ele. Para que o indivíduo exercite sua

capacidade compreender e resolver problemas é necessário um ambiente favorável que dê a ele um espaço para abstrair conhecimentos de valores subjetivos concernentes a sua totalidade para então haver uma significativa reconfiguração da imagem de si. Neste contexto, o papel do cliente é o de buscar em si próprio as condições de estabelecer meios autônomos para transformar a si mesmo fazendo suas representações na consciência de forma adequada.

Baseando-se nas concepções de Rogers & Kinget (1977a), toda abstração de conhecimento ocorre pelo processo de avaliação organísmica, é uma avaliação pessoal feita acerca das experiências e a partir das referências internas do próprio indivíduo, seus valores e suas crenças, e não se avaliando por critérios de avaliações de outras pessoas que ele tenha em conta como significativas. Por outro lado, estes autores afirmam que muitas vezes, e de modo quase inconsciente, o indivíduo avalia sua satisfação em função desses critérios recebidos dos outros.

2.2 - Respostas Reflexivas

Para Rogers & Kinget (1977b), a tarefa do psicoterapeuta da Abordagem Centrada na Pessoa reside não somente em sustentar o discurso do cliente, mas consta da tentativa de avaliar separadamente suas características intelectivas e afetivas que, de fato, são determinantes na elaboração das respostas reflexivas. Esta atividade requer do psicoterapeuta a condição de atuar como se fosse o outro, momentaneamente no contexto estritamente experienciado pelo indivíduo, respeitando seus momentos de reflexão que podem se traduzir por manifestações de silêncio

Porchat & Barros (2006) enfatizam que a compreensão verbal tem importante função enquanto condição necessária às formas de relação entre psicoterapeuta e cliente, o primeiro deve visar o indivíduo que tem configurado seu jeito de ser, ter por ele consideração, respeitabilidade

pelas suas diferenças e não focalizar seus problemas em termos de causas e efeitos. Verificam no decorrer da sua história profissional que é na prática que o psicoterapeuta adquire esta capacidade de consideração interativa.

Rudio (2003) define a três modalidades de respostas reflexivas ou compreensivas: i) *reiteração ou reflexo simples*, ii) *reflexo de sentimentos*, iii) *elucidação ou clarificação das vivências emocionais*. Compreende-se que estas respostas não podem ser preparadas preliminarmente à entrevista. O psicoterapeuta deve usar de sua espontaneidade para refletir essas respostas, procurando sintetizá-las, segundo o nível de sua compreensão para em outro momento fazer uma análise das respostas que foram refletidas para o cliente.

Rogers & Kinget (1977b) afirma que a resposta reflexiva é um estilo de comunicação que coloca em primeiro plano as próprias experiências do cliente para que, partindo delas, ele se oriente e organize seu conhecimento. Esta é a função do psicoterapeuta orientado pela na Abordagem Centrada na Pessoa: refletir para o cliente suas expressões verbais e não verbais a partir de um quadro de referência interna do cliente. O psicoterapeuta faz reflexões por meio de palavras, sobre as informações que o cliente emite em suas diversificadas formas de se expressar (palavras, gestualidade, olhar, silêncio, tom de voz, postura corporal), no aqui e agora. Cabe ao psicoterapeuta um papel semelhante, ao de um espelho convexo, concentra e sintetiza o que é expresso pelo cliente e em seguida emite-os de volta, em direção ao mesmo, mas de forma que ele se identifique com o que lhe é retransmitido

Em continuidade ao exposto, Rudio (2003) acrescenta que a *reiteração ou reflexo simples* é uma síntese correspondente à essência do que foi exposto pelo discurso do cliente. Dirige-se ao conteúdo estritamente manifesto de sua comunicação, posicionando-a em primeiro plano como uma forma simples de refletir. É, geralmente, rápida e consiste ou em parafrasear o que é comunicado pelo cliente, ou em assinalar algum elemento que neste seja relevante, ou ainda

simplesmente em reproduzir as últimas palavras do cliente de modo a facilitar a continuação do seu discurso. É utilizada quando a atividade do cliente se reduz à descrição de fatos, destituída de emocionalidade. Seu efeito tende a estabelecer um clima de segurança favorável à diminuição das barreiras defensivas do eu, e por consequência, a ampliar o campo de percepção. Essencialmente, serve para criar uma atmosfera de acolhimento, aceitação e de tranquilidade para o cliente. O autor a define como uma condição demonstradora de ausência de julgamento e de evidenciar compreensão por parte do psicoterapeuta.

Ainda na perspectiva de Rudio (2003), o *reflexo dos sentimentos e atitudes* deve abstrair das atitudes e dos sentimentos do cliente os conteúdos explícitos e implícitos de suas expressões (verbais, emotivas, gestuais, etc.). Considera ser este tipo de reflexão mais dinâmico que a reiteração por abranger o campo perceptivo do cliente. Esta modalidade de reflexão tem por objetivo descobrir e tornar claro o que está imerso na comunicação do cliente de modo a permitir que ele perceba tais elementos suscetíveis de serem ressignificados quando trazidos à tona. O reflexo de sentimentos tende a favorecer a diferenciação ou o reconhecimento de construções subjetivas distorcidas ou recusadas pela consciência do indivíduo.

Rudio (2003) explica a *elucidação ou clarificação das vivências emocionais* como um tipo de resposta reflexiva que abrange os sentimentos apresentados pelo cliente, que refletidos de forma mais ampliada ou evidente, seja por este experienciado com mais clareza. Tem como finalidade perceber certos conteúdos ainda não percebidos ou encobertos que não foram manifestados, mas que estão impregnados no campo experiencial do cliente. Consideram-se também os sentimentos que não decorrem diretamente das palavras do indivíduo, mas que podem ser deduzidos do seu discurso. Por ser este modo de reflexão, aparentemente, similar à interpretação, deve-se pensar na diferenciação entre elas. Na interpretação nota-se a existência de alguns elementos alheios incluídos à resposta emitida pelo psicoterapeuta para contextualizar o

que foi expresso pelo cliente, enquanto que na elucidação não existem tais componentes inclusos no que foi emitido pelo cliente.

Rogers & Kinget (1977a) sustentam que a mudança da imagem de si se efetua por meio da *percepção e avaliação orgânica*, as quais a modifica favoravelmente. Com referência aos efeitos promovidos por essa mudança, os autores dizem que estes se revelam por uma ampliação da consciência e das capacidades do indivíduo que então passa a responder por si mesmo e por suas questões práticas de um modo mais consciente e confiante no seu poder de decisão. Este resultado, supõe uma sincronia das reflexões emitidas pelo psicoterapeuta em resposta as expressões de profundas experiências subjetivas do cliente, abrindo espaço a um maior reconhecimento de si mesmo, antes não percebido por divergir-se significativamente de si mesmo.

Capítulo – III

A Dinâmica Processual da Psicoterapia na Abordagem Centrada na Pessoa

3.1 A Psicoterapia como um Processo

O modelo teórico da Abordagem Centrada na Pessoa refere-se a uma condição especial, que permite ao indivíduo uma liberdade experiencial propiciada por um clima permissivo pela pessoa do profissional que o ampara e o aceita incondicionalmente. Essa liberdade de experienciar é uma passagem para o encontro consigo mesmo. Tal condição essencial é proposta como forma de relação terapêutica. Seu resultado é o funcionamento pleno do organismo (indivíduo em sua totalidade), o desenvolvimento da sua personalidade por meio das capacidades e potencialidades positivas inerente a todo ser humano.

A psicoterapia como um processo, segundo Rogers (1961) constitui-se em uma escala que a divide em sete estágios distintos e contínuos. Como são percebidas, as mudanças não acontecem proporcionalmente no contexto de uma mesma fase. Isto é, uma vez que algumas dimensões do desenvolvimento da personalidade do indivíduo podem estar, de certa forma, aspectadas em fases diferentes ou mesmo situar-se entre uma e outra fase, na seqüência evolutiva da dinâmica da psicoterapia. O que acontece é que simultaneamente o indivíduo pode se encontrar aspectado em uma das sete fases e trazer algumas das suas características que permanecem na fase anterior. O mesmo autor explica que essas diferenciações no desenvolvimento do indivíduo são decorrentes de freqüentes obstáculos ao seu crescimento a serem por ele superados. Esse autor ressalta que os principais distúrbios psicológicos são

causados por introjeções feitas pelo indivíduo por meio de valores que são impostos pela família, pela sociedade e pelas religiões e outras instituições e, se o indivíduo não reage de acordo com estas exigências suas reações são consideradas anormais.

A divisão da psicoterapia em estágios possibilita de um lado, o psicoterapeuta acompanhar o indivíduo em sua trajetória pessoal para a cura, de outro lado, permite as avaliações do progresso da evolução do indivíduo em seu processo terapêutico e, ainda a condução da psicoterapia e suas correções conforme os resultados apresentados pelo cliente.

O nível de desenvolvimento do cliente nesse processo é analisado de acordo com as mudanças que vão se processando por meio das suas informações e expressões emotivas, as quais se apresentam tanto no espaço terapêutico como em sua vida diária. Para isto, leva-se em conta os constructos de Rogers (1961) da psicoterapia vista como um processo contínuo que dimensiona as características das mudanças da imagem de si conforme as suas fases estabelecidas no processo psicoterapêutico. Como foi mencionado, o efeito terapêutico da Abordagem Centrada na Pessoa depende de um clima empático criado pelo psicoterapeuta, na sua relação com o cliente. O psicoterapeuta utiliza a técnica das respostas reflexivas em seus diferenciados movimentos para entrar no mundo do cliente propiciando as condições necessárias para que este siga em direção ao entendimento de si mesmo. O psicoterapeuta evita intervir no processo de conscientização do indivíduo em relação a ele mesmo.

Consideram-se as progressivas modificações das percepções do indivíduo desde uma forma rígida de perceber e inflexibilidade de atitudes até a maleabilidade e a fluidez relativa aos sentimentos e pensamentos dirigidos a si mesmo e às suas questões significativas, como indicadores do estágio em que se encontra. O psicoterapeuta acompanha e respeita o ritmo individual do cliente nas suas transposições de cada fase. Enquanto necessário o cliente permanece em cada estágio e, sucessivamente, vai utilizando-se de suas possibilidades internas

para confrontar determinadas representações distorcidas, fragmentadas ou encobertas do que ele pensa, *sou eu*, retratando-as corretamente ao reorganizá-las e unificá-las para o restabelecendo de um equilíbrio criativo entre suas experiências representadas na consciência e a imagem real de si.

Sobre o progressivo efeito da psicoterapia como um processo, Rogers (1961) sintetiza que quanto mais o cliente se afasta do ponto inicial da escalada de evolução no processo terapêutico, mais distante se encontra do rígido funcionamento da estrutura de sua personalidade, tendo como alvo a atingir uma maior flexibilidade de percepção que permite o funcionamento ótimo da personalidade. Disso resulta um estado estável de sua subjetiva realidade, pois é exatamente a rigidez do indivíduo a respeito de si e de suas questões existenciais que impedem sua mudança e crescimento levando-o ao desajustamento.

Por rigidez perceptual, Rogers (1961) entende que ao fazer suas experiências, o indivíduo tem uma tendência a se deixar dominar por suas opiniões já formadas e suas crenças, não se permitindo novas formas de se perceber, tem para si teorias absolutas que busca seguir para se orientar. Tende a generalizar os fatos e a confundí-los mediante juízos de valor rígido, confia mais em abstrações do que admitir para si a realidade.

Rogers & Kinget (1977a) defende que as experiências que são orientadas segundo os critérios de outras pessoas e não do próprio indivíduo são impostas por alguma condição que ocasionam os bloqueios em sua percepção tornando impraticável a experiência em si, ou seja, o contato com o seu *Self* organísmico. O indivíduo parece se perceber fora de sua morada interna, de si mesmo, pois seu potencial humano, de certa forma e em alguma medida, encontra-se interditado; não seguindo seu quadro de referências internas suas experiências não são diretamente disponíveis à sua consciência. Uma vez que a qualidade da experiência orgânica esteja comprometida, impede o indivíduo de discernir quem ele é realmente. A função da Psicoterapia Centrada na Pessoa é proporcionar condições para que o indivíduo ressignifique o

sentido da imagem de si fazendo novas e corretas representações das suas experiências para que possa reconhecer a si mesmo.

Rudio (2003) sintetiza que a mudança de compreensão do cliente se faz à luz das respostas reflexivas e não de modo interpretativo na interpretação. À medida que as defesas psíquicas do indivíduo são eliminadas, abre-se a via de contato com seu mundo interior e, assim o indivíduo faz as reelaborações de seus processos mentais.

Com relação à dinâmica da psicoterapia como um processo, Rogers (1961) se refere ao *contínun emergente* como relevante característica do processo de mudança das percepções do indivíduo em relação a si mesmo e a outras pessoas. Afirma que essa dinâmica, além de possibilitar o desenvolvimento do indivíduo por meio de suas próprias experiências indica a posição em que este se encontra dentro das fases do *continuum* evolutivo do processo psicoterápico. O indivíduo utiliza a tendência atualizante que lhe é inerente para ir superando o padrão perceptual próprio de cada um daqueles estágios. Assim, percebe-se o indivíduo ampliando seu nível de consciência, fazendo suas avaliações orgânicas por meio dos seus critérios internos e, se deslocando para as fases finais estabelecidas no processo da psicoterapia.

Rogers (1961) supõe que raramente um cliente consegue atingir os dois últimos estágios (sexta e sétima fase) do processo de modificação da sua personalidade. Contudo, sentem-se satisfeitos por alcançarem o quarto estágio. Diz que o mais importante nesse processo é a integração de seu *ser*, da imagem de si.

3.2 Sete Fases da Psicoterapia como um Processo

Ao referir-se a primeira fase, Rogers (1961), sustenta que esse estágio se caracteriza por uma rigidez na estrutura da personalidade do indivíduo, havendo em menor ou maior grau, uma

tendência à fixação de suas atitudes e percepções. Pode-se notar certa inconsciência acerca das suas demandas pessoais e por isso uma dificuldade de acessibilidade aos próprios sentimentos. O indivíduo se omite de uma comunicação consigo mesmo e com os outros. Encontra-se em um elevado nível de distanciamento da experiência de si e apresenta-se vulnerável e inseguro tornando-se impessoal em seu discurso, Sua atenção está focalizada em assuntos externos a ele, preferencialmente sobre questões superficiais. Nesse estágio o indivíduo geralmente se indispõe à psicoterapia

Rogers (1961) enfatiza que ao iniciar a psicoterapia, o indivíduo normalmente se enquadra entre a primeira e segunda fase do contínuo no processo psicoterapêutico, visto que as qualidades e expressões das experiências realizadas por ele não são totalmente rígidas. Na segunda fase seus bloqueios limitam o desejo de mudança da imagem de si e impedem que sejam aflorados e reconhecidos os sentimentos mais profundos do indivíduo. Impossibilitam-no de vivenciar e abstrair a experiência em seu aspecto afetivo. Além disso, o cliente tende a ser influenciado por sentimentos experienciados no passado que se confundem com os das experiências de seu presente.

A segunda fase, de acordo com esse autor, se caracteriza pelo início de uma expressão mais fluente do cliente relacionada a tópicos não pessoais. O indivíduo continua a expressar sentimentos de experiências vividas no passado que interferem nas suas percepções atuais quanto si próprio. Sobre a questão das suas representações distorcidas e acessíveis à consciência a depender da sua experiência de auto-aceitação trabalhada na primeira fase, seus pensamentos e sentimentos tendem a serem mais definidos, podem ser exteriorizados, mas não atribuídos ao próprio indivíduo. Diante de suas perspectivas atuais este reconhece que seus comportamentos são inapropriados. O indivíduo permanece nesse estágio para adquirir maior compreensão de si ao se examinar e chegar à conclusão de que tem capacidade para assumir responsabilidades por

suas questões pessoais. Portanto, as construções mentais do indivíduo ainda são rígidas e percebidas como fatos substantivados e refletidas como objetos externos a ele. Há uma preparação para que este se conscientize acerca da ambivalência de seus pensamentos e das contradições que regem suas percepções.

Em relação à terceira fase de evolução terapêutica, Rogers (1961) afirma que o cliente tende a expressar e dar sentido aos sentimentos experienciados no passado, em sua maior parte introjetados e por isso inaceitáveis. São avaliados como humilhantes; indignos; ridículos e outros que denotam qualidades de inferioridade introjetadas na imagem de si. Há um pouco mais de aceitação em relação aos próprios sentimentos dentre os quais alguns são reconhecidos como ambivalentes. Suas construções mentais continuam rígidas, mas pode-se observar o início de uma flexibilidade ao serem expressas, entretanto percebidos ainda como algo externo ao indivíduo. Um pouco mais de fluência em relação à segunda fase promovida por um pouco mais de descontração do cliente em consequência de uma certa aceitação pelos sentimentos que expressa, cujos significados pertencem a percepções antigas e não atualizadas. Este estágio permite ao indivíduo ter um maior discernimento para diferenciar sentimentos e idéias que são propriamente suas das que particularmente não lhe pertencem.

Segundo Rogers (1961), observa-se que o indivíduo permanece por mais tempo na quarta e quinta fase e, uma vez que estando em alguma das fases, aspectos relativos aos seus comportamentos podem expressar características da fase anterior como manifestações momentâneas, por exemplo, de rigidez de percepção, ou mesmo apresentar momentos da relativa abertura da fase posterior. Com isto, não se quer dizer que não exista uma regularidade própria de cada fase. O mesmo autor acrescenta que a quarta fase é caracterizada por uma maior abertura e flexibilidade das percepções do indivíduo, isto é, menos rigidez na estrutura de sua personalidade. O indivíduo ainda não consegue se desvencilhar dos sentimentos das experiências

passadas e os vivencia expressando-os intensamente. Para ele vão se desvendando as incongruências que se verificam entre a experiências e a imagem de si que se revelam diante das contradições que se manifestam. O nível de tensão emocional diminui visivelmente nessa fase, permitindo ao indivíduo se aprofundar mais em seus sentimentos. Ainda a expressão da imagem de si é para fora do indivíduo sendo reconhecida como um objeto vindo dos outros para si. Sua insegurança dificulta o processamento dos sentimentos que emergem, no sentido de experienciá-los inteiramente. Se o cliente se sente aceito como ele é, desde as fases anteriores, a imagem que tem de si mesmo vai sendo por ele traduzida de forma mais autêntica.

À medida que o indivíduo avança no contínuo de seu processo de desenvolvimento, vai aumentando possibilidade de mudança e reconhecimento da imagem de si.

Novamente em Rogers (1961), apresentam-se os conceitos que confirmam a evolução do indivíduo na quinta fase do processo terapêutico. Evidencia-se, nessa fase, a compreensão das defesas até então entendidas como bloqueios. Embora haja certa compreensão de que as experiências estão envolvidas por sentimentos, o indivíduo tem dificuldade em defini-los e explicá-los quando estes se apresentam. Nessa fase, os sentimentos passam a serem expressos nas experiências imediatas que o indivíduo faz no aqui e agora. Desse modo, a imagem de si passa pelo sensor crítico do indivíduo sendo diferenciada com um pouco mais de precisão. Desde então o indivíduo recupera a capacidade de dialogar consigo mesmo e se ouvir, de reconhecer as incongruências que experiencia e de enfrentar suas contraditórias percepções.

A sexta fase se distingue, segundo Rogers (1961), como resultante das fases anteriores, pela eliminação dos bloqueios dos sentimentos dando passagem às experiências subjetivas antes impedidas pelos mecanismos de defesas do organismo (indivíduo como um todo). Como o indivíduo se torna capaz de se aceitar sem ressalvas, suas experiências se processam de modo consciente e integral. A imagem de si não mais se apresenta artificializada ou coisificada. Esta

dá lugar a uma imagem de si real. As incongruências estabelecidas entre as experiências e a consciência são desfeitas depois de percebidas por meio do diálogo interior e, por isso, esse autor se refere a essa fase como crucial e dramática.

Por fim, Rogers (1961) se refere à sétima fase como um estágio em que o cliente alcançou um funcionamento pleno de seu organismo. Com isso se quer dizer que há suficiente flexibilidade na forma como o indivíduo se estrutura para fazer suas experiências, agora referenciadas pelos seus próprios critérios, possui condições de prosseguir atualizando a imagem de si com confiança, sem a ajuda de um psicoterapeuta, pois está aberto às inovações relativas a todos os aspectos de sua vida. Tem consciência de si mesmo, uma visão clara de seus objetivos e que atitudes tomar para alcançá-los. Seu foco de percepção se situa no presente e está aberto a novas experiências a virem ser integradas à imagem de si.

Essa experiência da mudança da imagem de si requer um saber fazer a experiência ao seu modo, conforme a confiança que o indivíduo vai adquirindo em sua trajetória de experiências na psicoterapia como um processo.

O processo psicoterapêutico como um contínuo se define como modelo de atuação no contexto da Psicoterapia Centrada na Pessoa. Nessa abordagem o profissional não se considera como uma figura de poder superior ao cliente e, sim, aquele que, como cliente, também necessita fazer suas experiências em psicoterapia.

Outra questão levantada acerca da Abordagem Centrada na Pessoa diz respeito a situações em que esta pode ser aplicada. Quanto a isso Rogers (1974) diz que sua aplicabilidade abrange todas as idades e classes sociais; indivíduos saudáveis bem como os indivíduos com doenças psicossomáticas; com dificuldades de adaptação; e dependentes. Também é indicada para os indivíduos com transtornos psicóticos ou neuróticos. No campo das doenças mentais e da delinquência, o autor explica que há necessidade de mais pesquisas.

Capítulo IV

Metodologia

O objeto de investigação neste trabalho, compreende três formulações: (a) investigar o nível diferencial entre a imagem de si (do cliente) no início e depois da psicoterapia como um processo;. (b) pesquisar o modo pelo qual a mudança na imagem de si influencia nas experiências do indivíduo; (c) analisar os efeitos resultantes do processo terapêutico sobre o contato que o cliente faz com ele mesmo.

A fim de examinar as questões propostas, foram efetuadas revisões da bibliografia teórica referente à Abordagem Centrada na Pessoa. Além disso, foi examinado um caso clínico, a título de ilustração dos constructos de Rogers.

4.1. Participante

Segundo a opção metodológica escolhida para esta pesquisa, foi examinado um caso clínico, com um único participante; nome (fictício): W.V; sexo masculino; idade: 42 anos; estado civil: solteiro; escolaridade: Ensino Médio; profissão: militar.

4.2. Materiais utilizados

Para atendimento ao cliente foram utilizados como recursos materiais: sala especializada com janela/espelhada para observação e supervisão do atendimento ao cliente; lauda do prontuário padronizado pelo CENFOR.

4.3 Coleta de Dados

O cliente foi atendido em 14 sessões realizadas durante dois semestres do ano letivo de 2007, respectivamente nos estágios A e B, na área de Psicoterapia Centrada na Pessoa.

Essas sessões foram devidamente registradas em relatórios individuais contendo informações sobre o conteúdo trabalhado, técnicas utilizadas, horário de início e de término das sessões e outros aspectos. O cliente preencheu e assinou um formulário de identificação com os dados acima referidos, data e horário do seu atendimento.

Também foi feito o registro de um trabalho de avaliação dos resultados obtidos no processo terapêutico ao final de cada semestre, o qual consta de identificação; síntese da história de vida; síntese da história clínica e da evolução do processo terapêutico do cliente.

Antes de iniciar a psicoterapia, o cliente do caso clínico utilizado para ilustração neste trabalho foi informado e assinou o Termo de Consentimento (Anexo I), para autorização. Foram prestados ao cliente, esclarecimentos quanto ao seu atendimento segundo os procedimentos da Psicoterapia Centrada na Pessoa. Estes foram conduzidos por uma aluna/estagiária do último ano do curso de psicologia, sob orientação de um professor qualificado e inscrito no CRP – Conselho Regional de Psicologia, constando os procedimentos da escola-clínica do Centro de Formação de Psicólogos – CENFOR, a serem aceitos antes do início da psicoterapia.

4.4. Análise de Dados

Os instrumentos utilizados na psicoterapia do cliente neste caso clínico foram a escuta e observação do referido cliente pela estagiária-pesquisadora deste trabalho. Feitos esses procedimentos visando às análises das questões propostas nesta monografia, foram avaliadas as fases de evolução do cliente no processo da psicoterapia, à luz dos conceitos de Rogers. As observações realizadas foram sistematizadas em relatórios, que foram posteriormente utilizados para a elaboração do texto monográfico.

Capítulo V

A Psicoterapia Como um Processo de Mudança da Imagem de Si: Apresentação e Discussão de um Caso Clínico

A fim de esclarecer sobre o uso da psicoterapia como um processo de mudança da imagem de si, do cliente, foi utilizado um trecho da história de um estudo de caso clínico. O que se leva em consideração, neste contexto em particular, é o exame do alcance do equilíbrio do organismo, do funcionamento pleno da pessoa, que intervém positivamente na mudança da imagem de si. Essa mudança passa a influenciar favoravelmente na percepção que o indivíduo tem de si mesmo e das questões por ele experienciadas, que são subjacentes à sua realidade, à sua natureza humana, conseguindo assim redistribuir a importância que cabe ao aspecto psíquico, biológico, social e experiencial, conforme o conceito da auto-regulação atualizadora para o desenvolvimento e amadurecimento do organismo saudável.

5.1 Síntese da História de Vida do Cliente

Trata-se de uma pessoa proveniente de uma família de classe média, sendo o segundo de uma prole de quatro filhos. Seu pai sempre foi ausente nas relações afetivas familiares, com traços de agressividade caracterizados pela rigidez no trato com seus filhos e esposa, não admitindo desobediências e sempre voltado para aventuras extraconjugais. Sua mãe, submissa ao

pai, nunca trabalhou fora do lar, extremamente dedicada aos filhos, sempre tentando suprir as necessidades mínimas de cada um deles, compensar o que faltava na figura do pai.

Quando criança o cliente foi espancado a pauladas pelo pai. Dentre seus irmãos foi o que mais sofreu agressões por parte do pai. Sua adolescência também foi muito sofrida. Teve que se responsabilizar pela mãe e sua irmã depois da separação de seus pais, quando a situação financeira da família entrou em decadência. Começou a trabalhar aos 14 anos, como servente de pedreiro, quando se iniciou no alcoolismo. Segundo o cliente, vários aspectos de sua infância e adolescência o marcaram negativamente no âmbito pessoal (psicológico), familiar e social e o afetam até hoje. No aspecto profissional, quando adulto se tornou soldado Força Aérea e sempre planejou alcançar postos acima do seu, na área militar, como o seu pai. Teve várias oportunidades para ser um profissional melhor e estaria indo muito bem em sua carreira. Mas, em consequência de ser alcoólatra, quando era chegado o momento de ser promovido se embriagava, tornava-se irresponsável e por isso era desprestigiado, punido com detenções, etc. Sofreu muito por tentar fazer-se reconhecido pelos colegas de trabalho e seu superior e atualmente sua imagem está desacreditada, principalmente, pelo seu superior. Para proteger sua auto-imagem, agora ele deseja cortar pela raiz seu plano de carreira e permanecer como um mero soldado, desistindo desse futuro. Então a única sequência de ações que ele vislumbra no momento é escapar desses desejos e tentativas que não deram certo. Assim o cliente demonstrou ter grandes dificuldades em explorar seus planos, pois acredita que antes de poder concretizá-los, experimenta o fracasso devido à sua história de alcoolismo.

5.2 Síntese da História Clínica do Cliente

W. V foi encaminhado à psicoterapia pelo seu superior, tenente da carreira militar, não veio por vontade própria. Estava detido no quartel por ingerir bebida alcoólica e cometer arbitrariedades quanto às normas a serem cumpridas: disciplina e horários. Já fez vários esforços para tratar o alcoolismo sem resultados positivos e, por isso o cliente tem dúvida sobre a possibilidade de sua cura. Alega ter feito psicoterapia por mais de um ano (desconhece a abordagem); foi assistido e participou de várias atividades na instituição de Alcoólicos Anônimos (A.A.). Foi internado em uma clínica (não disse o nome) por cerca de duas semanas. O máximo que conseguiu foi ficar algum tempo sem se alcoolizar. Não pretendia ser internado novamente. Disse que desejava descobrir, por meio da terapia, porque ele não consegue vencer a bebida, já que a bebida é o seu problema; pois não controla a vontade que tem de ingerir bebida alcoólica e não consegue regular a quantidade que ingere. Comentou que se chegar à causa da sua bebedeira talvez consiga resolver esse problema que o destrói, prejudica a sua família e outras pessoas que convivem com ele. W.V. atribui ao fato de ser alcoolista a causa de seus fracassos materiais, profissionais e emocionais. Entre a opção de ficar detido no quartel militar e comparecer à psicoterapia, preferiu a segunda. Mas deixou bem claro que esta seria apenas mais uma das várias tentativas de vencer o vício de se embriagar.

Entre outros episódios, foram selecionados aqueles que mais freqüentemente foram declarados pelo cliente durante as sessões de psicoterapia e relacionados às suas expressões emotivas ao relatá-los: Violência paterna: sentimentos ambivalentes; medo e raiva. Separação dos pais: sentimentos de abandono, impotência e muita tristeza. Perda de status e de condições econômicas: necessidades básicas, desprestígio social, vergonha. Traição conjugal pelo lado paterno: sentimento de ódio pelo pai e desprezo pelas mulheres em geral. Dependência do

alcoolismo: relaxamento, sensações indefinidas, auto-indulgência. Pouco sociável e tímido se não está alcoolizado: solidão.

Quando veio à psicoterapia o cliente não era capaz de pensar na mudança de opinião sobre si mesmo. Depois da 14ª sessão já se viu capaz de discutir consigo mesmo as possibilidades de realizações há muito prometidas a si mesmo, pois se sente mais livre das amarras emocionais do passado, encontra-se mais focado no aqui e agora pois, segundo ele, a vida continua.

5.3 Evolução do Processo Terapêutico do Cliente

Segundo os constructos teóricos de Rogers (1961), a psicoterapia é um processo contínuo dividido em sete fases sucessivas, que se baseia no princípio do desenvolvimento da personalidade, sem linearidade e com tendência à constante modificação. Sua relação com a mudança da imagem de si é a de propor um delineamento acerca das seqüências do desenvolvimento das potencialidades e capacidades do indivíduo tendo como alvo, o quanto possível, o funcionamento pleno do organismo a partir das qualidades e expressões das experiências do cliente para a reintegração da consciência de si. Dependendo de um ambiente favorável promovido pelo psicoterapeuta na Abordagem Centrada na Pessoa, no contínuo do processo da psicoterapia, ocorrem os desbloqueios dos mecanismos de defesa que impossibilitam o indivíduo de ser ele mesmo, de reconhecer seus próprios sentimentos e de abstrair a dimensão afetiva das experiências que faz.

5.3.1 Primeira e Segunda Fase

Ao iniciar a psicoterapia, de acordo com as distinções das sete fases estabelecidas por Rogers (1961), o cliente pareceu enquadrar-se na primeira e segunda fase do processo psicoterapêutico, visto que nas quatro primeiras sessões o mesmo manifestou qualidades e expressões da suas experiências que caracterizam essas duas fases. Apresentou rigidez na forma de perceber a si mesmo e o mundo que o rodeia; e interdição no contato com seus mais profundos sentimentos provocados por bloqueios que impedem o desenvolvimento de personalidade. O cliente se mostrou confuso entre os sentimentos experienciados no passado e os sentimentos experimentados no presente manifestando, além de contradições no modo como os experiencia, medo, indecisão e gaguejo ao expor tais sentimentos em decorrência da falta de comunicação gerada por simbolizações incorretas, por representações de sentimentos e pensamentos que não são seus, e portanto, incoerentes com o seu *Self* real.

A título de exemplificação se podem notar nas expressões emitidas pelo cliente que ele coloca como um problema externo, fora dele, o fato de se alcoolizar referindo se à bebida como motivo de todos os seus fracassos, e ao dizer que o seu único problema é a bebida.

O cliente demonstrou que, em suas avaliações, seguia referências externas de pessoas significativas para ele, tomando-as para si, ao comentar que como dizem os outros (principalmente sua mãe) é vergonhoso ser dependente da bebida alcoólica, se deixar ser controlado por esta. O cliente assim se percebe e, para se sentir melhor e aceito pelas pessoas esforça-se para ser um bom filho, bom funcionário, etc. Relatou que o máximo que consegue como recompensa são comentários de que é um bom filho e que é a bebida que o estraga.

Como uma das características dessas fases, o cliente manifestou percepções e sentimentos atuais sobre si mesmo, atrelando-os a experiências vividas no passado. Descreve experiências

vivenciadas no passado, traduzindo-as por sentimentos, cujo sentido não foi construído no seu momento presente, ao expressar que sempre sentiu muita raiva de si mesmo e da sua vida por ver fracassados os seus objetivos profissionais, mas disse que a isto já se acostumou e que única herança deixada pelo seu pai foi sua autodestruição.

O cliente relatou ter sofrido muito por causar frustrações aos outros quanto às expectativas acerca das suas tentativas de se livrar da bebida. Demonstrou revolta contra seu pai pelos julgamentos negativos que este fez a seu respeito; comentou que por isso sempre se sentiu menos admirado pelos seus irmãos e parentes. Contou que seu pai frequentemente dizia que ele era um fraco, que não tinha nenhuma esperança que ele fosse vencer na vida. Por outro lado, defendeu-se ao expressar, em seu discurso, que beber o deixa mais corajoso, o que não acontece quando está sóbrio.

Depois das três primeiras sessões de psicoterapia, o cliente apresentou mais as características da segunda do que da primeira fase de seu processo psicoterapêutico. De acordo com Rogers (1961), à medida que o indivíduo ultrapassa cada fase, há progressivamente mais abertura e fluidez das suas percepções, das expressões verbais e emocionais; porém, representa a manifestação do eu como um objeto fora de si mesmo, nos outros. Em sua fala, o cliente confirma isso ao relatar que o mundo tem sido muito cruel com ele, que nada vem a ele de graça, pelo contrário, tudo para ele tem um alto preço. Que provavelmente desmerece qualquer coisa de bom.

Para Rogers (1961) um dos elementos constituintes da segunda fase é o reconhecimento que tem o cliente sobre dos seus comportamentos tidos como incabíveis, inapropriados diante do que gostaria de realizar em atendimento às suas expectativas emocionais. O cliente diz não saber por que tem atitudes contra si mesmo. Por várias vezes se inscreveu em vestibulares para cursar economia e na hora de comparecer às provas sempre alegava a si mesmo não ser mais importante

para ele a meta antes escolhida. Logo depois, se punha a pensar nos irmãos que já tinham uma formação acadêmica e se entristecia por não ter seguido o mesmo caminho. Pode-se verificar no seu discurso, o fator contradição próprio dessa fase. Neste exemplo também se verifica que algumas dimensões de si mesmo parecem começar a se apresentar com um pouco mais de fluência que a primeira fase. Mas continua a projetar suas vivências no outro, no destino, como objeto externo a ele, quando expõe que pensava até o momento que parecia a ele que seus irmãos tinham nascido para dar certo e ele não, que esse pensamento pode não ser verdadeiro, mas a diferença entre ele e seus irmãos é que eles sabem o que querem da vida.

5.3.2 Terceira Fase

O relato a seguir demonstra que o cliente se encontra possivelmente na terceira fase descrita por Rogers (1961), na qual o indivíduo expressa seus sentimentos em maior profundidade. Foi o relato mais carregado de emotividade até o momento (choro), diferenciando-se dos seus outros assuntos, mais superficiais. Porém, o cliente ainda se encontra envolvido com os eventos de seu passado. Ressalta que costuma se embriagar até perder todas suas forças morais e físicas, até desfalecer e ficar caído no chão e ser ajudado por alguém; que sempre que isto acontece lhe vem o mesmo estado emocional experimentado quando criança, deitado no chão, encolhido, com sentimentos de impotência, muita tristeza e desalento ao ser por diversas vezes espancado pelo pai. Sua dicção verbal apresentou uma gaguez. Em seguida relacionou esses dois momentos dizendo que talvez esse seu comportamento atual tenha a ver com os maus-tratos recebidos do pai na sua infância. Ainda acrescentou que tem a sensação de saber disso há muito tempo, mas somente agora está tomando consciência desse mesmo sentimento e de sua relação com esses dois fatos.

Afirma Rogers (1961) que nesse estágio há um maior discernimento para se fazer uma diferenciação dos sentimentos e idéias que são próprias do indivíduo e as que a ele particularmente não pertencem. Que embora as construções mentais sejam menos rígidas, ainda são expressas como fatos ou situações externas ao indivíduo. E, ao expressar suas experiências pessoais, o indivíduo continua a tratá-las na forma coisificada.

Novamente o cliente comenta em seu discurso que na semana anterior à sua 10ª sessão se sentiu em crise existencial, saiu da psicoterapia muito mexido e pensou em acabar de vez com seu sofrimento, queria ter um coma alcoólico mas não teve coragem o suficiente para isso. Foi então beber com intenção de amenizar suas dores. Relatou que de repente se sentiu um covarde e dizendo a si mesmo: Que droga é isso? O que estou fazendo comigo de novo? Atirou o copo de bebida na parede do bar e saiu nervoso.

Aplicando os conceitos de Rogers (1961), que dividem a evolução terapêutica em fases, observa-se que desde a 10ª sessão de psicoterapia o cliente pareceu estar evoluindo da terceira para a quarta fase, entretanto, ainda trazendo resquícios da terceira fase.

5.3.3 Quarta Fase

O cliente ressaltou que atualmente está analisando seus sentimentos diante das situações que experimenta e tem reconhecido que muitos sentimentos e pensamentos seus estão vencidos, não têm mais validade no seu momento presente. Afirmou que agora o foco de sua atenção está mais voltado para o hoje. Que se antes não existia disposição para uma mudança em si mesmo, nesse instante está envolvido por uma maior tranquilidade e relaxamento; por um desejo de realizar muitas coisas, fazer algo por si mesmo. Assinalou a importância de não se deixar influenciar pelo que os outros pensam dele, se percebe mais fortalecido para tomar decisões

independentemente da opinião dos outros. Alegou ter se espantado com suas descobertas sobre falhas graves cometidas por ele em seu trabalho, principalmente em não assumí-las prontamente. Comentou que está mais feliz consigo mesmo e sente necessidade de prosseguir na efetivação de suas mudanças, pois em momentos mais espaçados de tempo aquela tristeza ainda comparece. Falou que está encarando esse sentimento de uma forma mais realista, sem muitas fantasias. Comentou também que pensa em procurar um tratamento para depressão, um psiquiatra, mas não está tão certo de ser este o melhor caminho.

Neste exemplo, está claro que o cliente segue sua trajetória para uma maior profundidade dentro de si mesmo, arriscando-se mais em se perceber e em analisar suas questões por conta própria. Fez algumas referências às suas questões afetivas de modo bem diferente com relação às vezes anteriores. Evidenciou uma mudança de parâmetros em seus comportamentos com a figura feminina. Verbalizou que saiu com uma ex-namorada com a finalidade de investigar o que ainda sentia por ela, e percebeu que nutria por ela apenas sentimentos de amizade. Expressou que se fosse em outra ocasião teria transado com ela somente por transar. No entanto dessa vez a tratou com a consideração e o respeito que merece. Disse que ao fazer sua auto-análise observou ter sido um mentiroso consigo, que sempre mentiu a si mesmo, mas entende que foi um processo de fuga da realidade, que quer ser ele mesmo em todas as circunstâncias e que isso já está ocorrendo.

Segundo Rogers (1961), se o cliente se sente aceito como ele é, a imagem que fez de si mesmo, nas fases anteriores vai sendo por ele traduzida de forma mais autêntica à medida que ele avança no contínuo processo da psicoterapia. Dessa forma haverá cada vez mais abertura para a percepção de si mesmo e, conseqüentemente, maior possibilidade para a mudança e reconhecimento da imagem real de si.

O cliente percebeu seus sentimentos de fuga das responsabilidades por suas ações quando os descreveu com clareza dizendo que se aproveitava do fato de ser ele tido como alcoólatra

como forma de se omitir de suas responsabilidades sobre tudo que ele fazia e não dava certo, mas logo tinha um sentimento de culpa por agir assim.

Rogers (1961) diz que na quarta fase o nível de tensão emocional decresce a ponto de ser percebido. O autor diferencia esta fase como um momento propício para a emergência de sentimentos de aceitação de si mesmo como resultado de uma maior descontração do cliente. Mas observa que seus sentimentos às vezes não são processados devidamente, pela sua falta segurança quanto a experienciá-los inteiramente.

Nas três últimas sessões (12^a; 13^a; 14^a) o cliente demonstrou mais independência e autonomia, embora pareça ter entrado em sua maior crise existencial. Reconhece que na psicoterapia é ele mesmo quem se analisa, questiona quem é ele e verifica suas questões mais íntimas. Expressou que se sente menos ansioso, dormindo bem e se percebe tendo um pouco de prazer em começar seu dia. Disse que está sendo mais seu amigo, respeitando suas limitações; que se sente ainda inseguro quando se trata de entrar mais a fundo nos contatos com os ressentimentos que ainda o incomodam, que precisa ir mais devagar.

Pode-se também constatar que o cliente está mais consciente das contradições que permeiam suas experiências. Na última sessão expressou que está mais consciente de seu valor e que disse que tem que parar e analisar se o que está pensando ou sentindo em dadas situações presentes pertencem realmente a ele ou se tem a ver com o modo de pensar dos outros.

Nota-se uma maior abertura e flexibilidade das percepções do indivíduo, isto é, menos rigidez na estrutura de sua personalidade. Entre outros comentários, o cliente disse que gosta de fazer as coisas do seu jeito, está acreditando mais em si mesmo e que essa coisa de perfeição não existe e que tem experimentado um maior relaxamento, aceitando nele e nos outros as dificuldades que têm de lidar com determinadas questões, que vendo desta forma fica mais fácil compreendê-las.

O cliente não compareceu à psicoterapia por três sessões consecutivas. Na primeira vez que faltou, veio pessoalmente justificar sua falta, dizendo ser imprescindível estar presente em uma reunião sobre a organização de uma maratona de corridas de quilometragem extra. Após suas duas últimas faltas, de acordo com as informações recebidas de seu superior no quartel onde trabalha, o cliente teve uma crise, (embriaguez excessiva). Por decisão do próprio cliente, ele se internou por um período de nove meses em uma clínica para alcoólatras. Assim, não se pode dizer que o cliente se deu alta, como se espera, de acordo com a Abordagem Centrada na Pessoa. Esta ocorreu circunstancialmente com possibilidade de um retorno do cliente à psicoterapia, futuramente

Diante das afirmações de Rogers (1961) sobre o nível de evolução no processo psicoterapêutico de um cliente, notadamente o cliente desse caso clínico chegou a alcançar a quarta fase da psicoterapia considerada como um processo.

Capítulo VI

Considerações Finais

No presente estudo observou-se como ocorrem os processos internos do indivíduo mediante a Psicoterapia Centrada na Pessoa, pela qual a imagem ideal de si se transforma na real imagem de si.

Por um lado, nessa abordagem, o cliente se predispõe a adequar os conteúdos representados na consciência. As simbolizações incorretas passam a se transformar em simbolizações corretas. Nesse sentido, o processo psicoterapêutico visa a estabelecer um acordo entre as experiências e as representações adequadas daquelas. Por outro lado o psicoterapeuta compreende que as experiências estavam impedidas de serem simbolizadas corretamente na consciência do cliente, com o fim de proteger a imagem de si. Na medida em que as representações vão se tornando cada vez mais adequadas à consciência ocorre uma reorganização na imagem de si. Dessa forma, as experiências que anteriormente não podiam ser integradas à consciência são incluídas a partir da sua reorganização, por serem agora simbolizadas de modo correto. A psicoterapia como um processo contínuo proporciona condições que favorecem as transformações necessárias para que uma representação incorreta da experiência se torne correta e conseqüentemente seja aceitável e assim contribui para a mudança da imagem de si.

Essa mudança foi ricamente ilustrada pelo exame do caso clínico explorado neste estudo. Pôde ser observada uma efetiva mudança na imagem de si, revelada por um conjunto de modificações que privilegiaram o que era próprio da realidade subjetiva do cliente, o que fazia parte da sua experiência pessoal no sentido de experimentar maior segurança em agir conforme seus critérios internos, maior autonomia em tomar decisões desejadas por ele, e não para

satisfazer outras pessoas. O cliente passou a assumir sua individualidade, sua identidade, revelando-se aos outros e a si mesmo, naquilo que ele propriamente era, deixando de se sentir isolado, tendo menos necessidade de artifícios que mascarem a sua experiência.

Essas mudanças foram possíveis na medida em que, por meio das fases da psicoterapia como um processo, foi se desfazendo a alienação que impedia o funcionamento ótimo da personalidade do cliente. Em função da sua própria experiência na via contínua dessas fases, o cliente passou a dirigir-se pela sua própria percepção do mundo e da vida de forma mais positiva, resultando numa imagem de si atualizada.

Na sua relação com os outros, o cliente passou a experienciar novos valores de si, de maneira que consegue discernir melhor entre a valorização que se dá e a valorização que assumia como sua, mas que na verdade vinha de outros. Tornou-se, portanto, menos influenciável por referenciais externos, por confiar mais em seus critérios de avaliação, ao considerá-los como sendo, senão os melhores, pelo menos os mais adequados para si mesmo.

Pelo que se pôde, também, notar houve uma modificação significativa de seu sistema de auto-regulação que lhe permite, neste momento, uma flexibilização suficiente para o funcionamento pleno e equilibrado do organismo.

À medida que se foi estreitando o contato do cliente com ele mesmo as dificuldades, em geral, que anteriormente se apresentavam como entraves, para o funcionamento pleno do indivíduo foram sendo progressivamente desmontadas.

No que se refere ao modo pelo qual a mudança na imagem de si influenciou as experiências do cliente, os resultados obtidos, indicam que o indivíduo as trata de maneira mais realista, tem mais autonomia para lidar com elas. Se anteriormente à psicoterapia o cliente se colocava como vítima de seus conflitos, atualmente ele se mostra com mais capacidade de confrontá-los. Desde então iniciou uma rápida escalada no seu processo de ajustamento,

adquirindo maior confiança e discernimento para atuar em sua vida em geral e assume as responsabilidades sobre suas questões pessoais, embora com certa hesitação quanto às decisões a serem tomadas. Com um pouco mais de liberdade frente às tensões emocionais, o cliente expressa em seu discurso, uma diminuição da vontade de se alcoolizar, mas tem consciência de que nada pode e nem quer prometer a si e aos outros.

O estudo permite concluir que, como postulam Rogers e seus seguidores, a partir de um melhor funcionamento do organismo verifica-se um reparo que influi positivamente no modo do indivíduo se perceber, fazer suas experiências e encarar sua vida. O indivíduo percebe com nitidez as incongruências entre a experiência e a imagem de si, aprofunda-se em suas questões existenciais; reconhece os sentimentos a estas relacionados; mesmo com alguns receios se dispõe a confrontá-los e experienciá-los coerentemente. Aprende discernir quais são os seus próprios critérios para fazer suas avaliações. E, conseqüentemente, confirma-se a mudança dos comportamentos do cliente diante das experiências que faz, quando analisados após a mudança da imagem de si alcançada no contínuo evolutivo do processo psicoterápico. Diante dos resultados obtidos foi possível estabelecer uma relação entre a Abordagem Centrada na Pessoa e a confiança que leva o cliente à condição de entender-se, como verdadeiramente é, reconhecer suas possibilidades reais de enfrentar suas questões tanto de ordem subjetiva, quanto prática.

Ao longo desta reflexão se chega a uma conclusão final deste estudo. A avaliação da mudança da imagem de si é emitida pelo próprio cliente, conforme seu julgamento a respeito de si mesmo. E esta auto-avaliação é estabelecida por seus próprios critérios.

Referências Bibliográficas

- Ballone G.J. (2005). Carl Rogers em Teoria da Personalidade. *PsigWeb – Portal de Psiquiatria*.
Acessado em: 17 nov.2007 em <http://www.psigweb.med.br/>
- Camilo, F. (2001). A Verdade no Diálogo em Martin Buber. *Revista de Divulgação Científica do Centro Unisal, Idéias e Argumentos* (Ano 2 – nº 4 – 2º Semestre). Acessado em: 29 out.2007 em http://fabio_camilo.sites.uol.com.br/buber.htm.
- Costa, P. C. G. (1996). Escala de Autoconceito no Trabalho: Construção e Validação. *Dissertação de Mestrado. Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília – UNB*. Acessado em: 12 nov.2007 em <http://www.scielo.br/sc>.
- Hycner, R. (1995). De Pessoa a Pessoa: Psicoterapia Dialógica: São Paulo: Ed. Summus.
- Nunes, M. O. (1997). Uma abordagem sobre a relação de ajuda.: A Pessoa Como Centro. *Revista de Estudos Rogerianos* (nº 3 pp. 59-64). Lisboa: *Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e Counselling*. Acessado em: 14 set.2007 em [http://appcpc.com/rev02/revista 02.htm](http://appcpc.com/rev02/revista%2002.htm).
- Porchat & Barros, P.(2006). *Ser Terapeuta (Org.)* São Paulo: Ed. Summus.
- Rogers, C. (1974). *Terapia Centrada no Paciente*. São Paulo: Ed. Moraes editores.

Rogers, C. (1961). *Tornar-se Pessoa*. Lisboa: Ed. Moraes Editores.

Rogers, C. & Kinget, G. M. (1977a). *Psicoterapia e Relações Humanas* (vol. I). Belo Horizonte: Ed. Interlivros.

Rogers, C. & Kinget, G. M. (1977b). *Psicoterapia e Relações Humanas* (vol. II). Belo Horizonte: Ed. Interlivros.

Rogers, C. Rosenberg, R. (1977). *A Pessoa Como Centro*. São Paulo: E.P.U.

Rudio, F. V. (2003). *Orientação Não-Diretiva: na educação no aconselhamento e na terapia*. Petrópolis. R. J: Ed. Vozes.

Anexos

Anexo I

Termo de Consentimento

Declaro estar ciente que:

1. Serei atendido no processo de _____ que será conduzido por um aluno/esagiário do último ano do curso de Psicologia do UniCEUB, que será orientado por um professor devidamente qualificado e inscrito no CRP – Conselho Regional da Psicologia.
2. Os atendimentos poderão ser observados através de uma sala destinada a este fim, para que o estagiário possa ser orientado pelo professor-supervisor e para que outros alunos possam também aprender com o acompanhamento do caso.
3. O estagiário guardará segredo (sigilo profissional) em relação ao que for tratado nas sessões, exceto na supervisão.
4. Nos casos em que o cliente for inscrito no CENFOR por Instituições/Empresas, o professor-supervisor poderá encaminhar laudos psicológicos a um outro profissional da mesma área, a critério da Instituição/Empresa e/ou a critério do próprio CENFOR.
5. Como o CENFOR visa à formação profissional dos alunos do Curso de Psicologia do UniCEUB, os dados obtidos por meio dos atendimentos poderão ser divulgados publicamente, seja como relatório, artigo, monografia ou simpósios, congressos, etc., mantendo – se o sigilo e o anonimato do cliente.

Data: ____/____/____

Nome: _____

RG: _____

Assinatura